



ΑΘΛΗΜΑ Ή ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΖΩΗΣ;

Το Τάεκβοντο είναι η πιο δημοφιλής κορεάτικη πολεμική τέχνη και το εθνικό άθλημα της Κορέας. Είναι μια από τις πιο διαδεδομένες πολεμικές τέχνες και από το 2000 το αγωνιστικό κομμάτι της μάχης έγινε επίσημο ολυμπιακό άθλημα. Στα κορεάτικα τάε σημαίνει πόδι, κβον σημαίνει χέρι και ντο σημαίνει τρόπος ζωής. Σε ελεύθερη μετάφραση τάεκβοντο σημαίνει «ο δρόμος του ποδιού και του χεριού».

Βασικές αρχές του τάεκβοντο είναι η πειθαρχία και η αυτοσυγκέντρωση. Αν και το τάεκβοντο διδάσκει τη χρήση των χεριών στη μάχη, τόσο ως μέσο άμυνας όσο και ως μέσο επίθεσης, εντούτοις δίνει προσοχή στα λακτίσματα.

Οι ζώνες που υπάρχουν στο τάεκβοντο είναι κατά σειρά: άσπρη, μισή κίτρινη, κίτρινη, μισή πράσινη, πράσινη, μισή μπλε, μπλε, μισή κόκκινη, κόκκινη, μισή μαύρη και η μαύρη ζώνη.

| Junior Grades | Intermediate | Advanced | Black Belts |
|---------------|--------------|----------|----------------|
| 10th KUP | 6th Kup | 3rd Kup | 1st Dan |
| 9th Kup | 5th Kup | 2nd Kup | 2nd Dan |
| 8th Kup | 4th Kup | 1st Kup | 3rd Dan |
| 7th Kup | | | 4th Dan |
| | | | 5th Dan Master |

Το τάεκβοντο όμως δεν είναι ένα κοινό άθλημα. Είναι πάνω από όλα τρόπος ζωής και φιλοσοφία ενός σοφού λαού. Ο κύριος σκοπός του τάεκβοντο είναι να σταματήσει οποιοσδήποτε διαμάχες και να βάλει τέρμα στην καταπίεση των αδυνάμων από τους δυνατούς με μια δύναμη η οποία βασίζεται στη φιλανθρωπία, στη δικαιοσύνη, στη σοφία και στην πίστη.

Ο δάσκαλος μου λέει ότι το τάεκβοντο μάς μαθαίνει να ζούμε σε αρμονία με το σώμα αλλά και το πνεύμα μας. Λέει επίσης ότι η αυτοπειθαρχία είναι το σημαντικότερο για να μπορέσουμε να καταφέρουμε ό,τι στόχους βάζουμε στο μυαλό μας. Κι αυτό είναι αλήθεια, γιατί αν στη ζωή δεν υπάρχει αυτοπειθαρχία, τίποτα δεν γίνεται.

Το τάεκβοντο ξεκίνησε στην Αθήνα το 1969 και από το 1970 στη Θεσσαλονίκη. Από τους πρωτοπόρους που έφεραν το τάεκβοντο στην Ελλάδα ήταν ο Σταμάτης Κάσσης, ο δάσκαλος του δασκάλου μου, Ζήσιμου Μπέλλου. Ο δάσκαλος Μπέλλος έφερε την πρώτη μεγάλη διάκριση στην Ελλάδα το 1978 με το χάλκινο μετάλλιο στο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα της Γερμανίας. Από το 1986 διευθύνει τον αθλητικό σύλλογο Ηνίοχο, προσφέροντας στους μαθητές του γνώσεις και αγάπη για το άθλημα.

Όταν ξεκίνησα τάεκβοντο δεν είχα φιλοδοξία να πάρω μαύρη ζώνη, πιο πολύ με ενδιέφερε να μάθω πώς να υπερασπιστώ τον εαυτό μου. Τώρα πια δεν έχω μάθει απλώς να υπερασπίζομαι τον εαυτό μου, αλλά ακόμη περισσότερο. Η φιλοσοφία του αθλήματος με έχει αλλάξει και η μορφή του δασκάλου μου αποτελεί ένα φωτεινό φάρο για τη ζωή μου.



Δημοσιεύτηκε στο 3^ο τεύχος της σχολικής μας εφημερίδας «Το 5^ο θαύμα»

ΝΙΚΟΣ ΚΟΡΔΑΣ Γ1